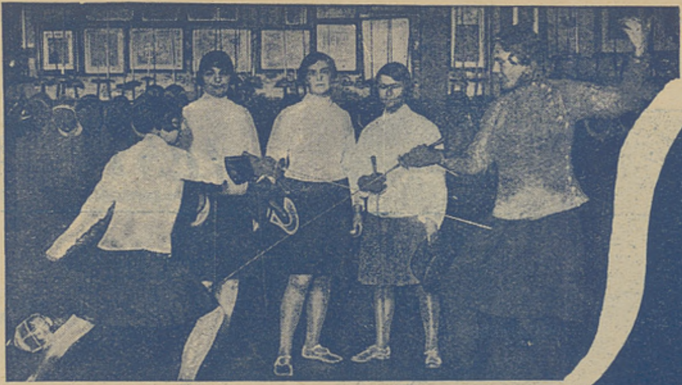
ROK IV

Nr. 15.

DWUTYGODNIK ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE



I zeszyt Sierpniowy | 1930 rok

W rzucie kulą

Cena egz. 50 groszy



JEST NAS ZA MAŁO

Fragment z meczu hazeny

A. Z. S. — P. I. W. F.

Niejednokrotnie już podnosiliśmy temat, zdaniem naszem, najbardziej u nas aktualny, a streszczający się w słowach — „jest nas za mało". Niejednokrotnie też wyjaśnialiśmy, że istnieje dziwna niewspółmierność pomiędzy wysokim poziomem wyników naszych pań w poszczególnych sportach, a liczbą kobiet, sporty uprawiających. Mówiliśmy także i o tem, że dzisiejszem hasłem rozwoju sportów jest — przez ilość do jakości, to znaczy, im więcej kobiet uprawia sporty, tem większa istnieje możliwość wyłowienia talentów, tem silniejsza będzie konkurencja, a w rezultacie — jeszcze wyższy od dzisiejszego winien być poziom naszych wyników.

Zaledwie jednostki uprawiają u nas sport. Jeszcze mniej liczne są jednostki uprawiające wychowanie fizyczne, to znaczy — ćwiczenia cielesne dla podniesienia zdrowia i kultury ciała. Ktoby chciał sądzić o rozwoju sportów wśród polskich kobiet na zasadzie ich wspaniałych wyników — ten byłby w grubym błędzie. Mamy bowiem kilkanaście zawodniczek w szeregu sportów klasy europejskiej. Mamy poza niemi paręset zawodniczek znacznie słabszych, a poza niemi — mamy... pustkę.

Nie będziemy w błędzie, jeśli powiemy, że najważniejszem zadaniem najbliższych lat w sporcie kobiecym—winna być praca nad zdemokratyzowaniem ćwiczeń cielesnych wśród ogółu kobiet. Musimy po temu wytężyć wszystkie siły i wszelkie środki propagandowe. I to nietylko dlatego, aby zpośród szeregów, uprawiających sporty, wyławiać talenty i zdobywać triumfy na terenie międzynarodowym. Ale i dlatego także a może przedewszystkiem dlatego, aby podnieść poziom zdrowia i sprawności fizycznej, aby wzmocnić odporność duchową, aby wyrobić wspaniałe cechy wytrzymałości, pogody życia siły i ogólnożyciowej sprawności, które to cechy racjonalnie prowadzony sport bezsprzecznie może w jednostkach wypracować.

Do działalności na terenie szerokich mas kobiecych powołane są w pierwszym rzędzie kluby sportowe. Jest ich dziś w Polsce spora liczba. W większości wypadków rozporządzają one własnemi terenami sportowemi, urządzonemi znakomicie i pozwalającemi na swobodny wybór rodzaju sportu. Ich urządzenia sportowe nie pozostawiają wiele do życzenia. Wiele z nich posiada fachowych instruktorów i instruktorki. Są one przeto w stanie prowadzić pracę w licznych grupach kobiecych z dużym dla nich i dla sprawy rozwoju sportów pożytkiem.

Tymczasem — kluby nasze są bardzo nieliczne nagół. Jeśli chodzi o stolicę — możnaby wymienić chyba tylko cztery — pięć klubów, grupujących więcej, niż sto pań. Reszta — z trudem liczy zaledwie dziesiątki ćwiczących.

Mimowoli nasuwa się pytanie — dlaczego tak jest? Czy rzeczywiście obojętność świata kobiecego dla sportów jest naogół tak wielka, że stwarza nieprzełamane wstręty do sportów wogóle, a przeto i do klubów? Czy też może inne są po temu przyczyny?

Nam się wydaje, że, istotnie, w pewnej mierze obojętność świata kobiecego do sportu istnieje jeszcze aczkolwiek z każym rokiem zmniejsza się poważnie. Natomiast trzymanie się ogółu kobiet na uboczu w stosunku do klubów sportowych wypływa z innych zgoła względów, w których lwią część winy ponoszą same kluby.

Utarło się w szerokich sferach mniemanie, że w klubach sportowych jest miejsce tylko dla zawodniczek i że kluby opiekują się tylko temi osobami, które chcą zostać zawodniczkami i które mają po temu dane, które już w treningach zdradzają możliwości osiągania dobrych wyników. Utarło się mniemanie, że osoby, które nie chcą pracować dla wyników, nie mają nic do roboty w klubach sportowych, że nikt się niemi nie zaopiekuje, nikt nie poprowadzi dla nich ćwiczeń.

A przecież — powiedzmy sobie otwarcie — olbrzymia większość młodych dziewcząt i kobiet dla tych czy innych względów nie chce pracować dla wyniku i nie chce być zawodniczkami. Chętnie natomiast uprawiałyby ćwiczenia cielesne i sporty dla zdrowia, dla „linji", dla zachowania młodości i sprawności fizycznej, dla prostej wreszcie przyjemności, słusznie uważając, że lepiej i milej jest grać w tennisa, pływać, czy grać w koszykówkę, aniżeli siedzieć w wolnych chwilach w kawiarni, czy zażywać ruchu i powietrza na... zakurzonych ulicach miasta.

Kluby sportowe muszą zwalczyć te wszystkie uprzedzenia i muszą także postarać się o zaprowadzenie u siebie grup ćwiczących nie dla wyniku. Zagranicą kluby sportowe kobiece umiały bardzo ładnie zorganizować wszechstronność pracy. Posiadają one tysiące członkiń i prowadzą ćwiczenia w grupach. W jednej grupie ćwiczą zawodniczki kl. A i B, w drugiej — nowicjuszki, w innej — młodzież, w innej znowu — zawodniczki kl. C. w jeszcze innej — prowadzone jest tylko wychowanie fizyczne — oddzielnie w grupach starszych i młodszych.

W tych warunkach rezultaty pracy są znakomite. Kluby są bardzo liczne. Niejednokrotnie z grupy dziewcząt, prowadzących wychowanie fizyczne, wyrastają niespodziewanie zawodniczki, zachęcone do tego postępami w pracy. W poszczególnych grupach — praca idzie doskonale i wydaje rezultaty dobre w krótkim przeciągu czasu, co nietrudno jest osiągnąć, pracując w grupach o poziomie wyrównanym. A przedewszystkiem — zaufanie do klubów sportowych wzrasta, coraz liczniejsze grupy kobiet garną się do nich i coraz lepszym jest poziom przeciętnej sprawności fizycznej i zdrowia ogółu kobiet.

Nasze kluby sportowe i w interesie własnym i w interesie całego świata kobiecego w tym samym kierunku iść winny. Redakcja „Startu" ułatwia zresztą porozumienie szerszych mas kobiecych z klubami sportowemi przez powołanie do życia specjalnej „poradni", o której pisaliśmy w numerze poprzednim, a która winna spotkać się z poparciem klubów i zaufaniem świata kobiecego.

O ZASTOSOWANIU SYSTEMU P. H. LINGA W NOWOCZESNEJ GIMNASTYCE SZWEDZKIEJ

REFERAT MJR. J. THULINA, WYGŁOSZONY NA MIĘDZYNARODOWYM KONGRESIE GIMNASTYCZNYM W SZTOKHOLMIE W CZERWCU B. R.

Potrzeba sztucznych ćwiczeń ciała dała się odczuć wskutek postępów cywilizacji. W okresie ub. lat ukazała się poważna liczba różnych systemów, z których niektóre, po upływie pewnego czasu, zniknęły, nie pozostawiając po sobie trwalszych śladów, podczas gdy inne posiadały wartość bardziej trwałą zależnie od stopnia, w jakim opierały się na podstawach zarówno anatomicznych i fizjologicznych, jak psychologicznych i pedagogicznych. Do tych ostatnich należy system ćwiczeń cielesnych, stworzony przed wiekiem przez P. H. Linga. Jest to system, którego najważniejsze zasady posiadają wartość tak dalece trwałą, że i dziś jeszcze wykazuje on wielką żywotność. Sam Ling tak określił swój system: „Ćwiczenia cielesne winny zasadzać się na prawach, rządzących organizmem ludzkim i wpływających zarówno na ciało jak na duszę".

Zasady Linga możemy streścić w czterech głównych tezach:

1. Celem ćwiczeń cielesnych jest — harmonijny i wszechstronny rozwój ciała.
2. Cel ten chcemy osiągnąć za pomocą ćwiczeń cielesnych, określonych pod względem formy, wiadomych — co do wywieranego skutku i opartych na podstawach biologji i fizjologji.
3. Ćwiczenia te winny posiadać zdolność rozwijania i korygowania ćwiczących, muszą być łatwe do wykonania, a zarazem odpowiadać naszemu poczuciu piękna.
4. Ćwiczenia te winne być stosowane w ten sposób, aby stopniowo zwiększały stopień trudności i wysiłku, koniecznego od ćwiczących.

Studjując nowe metody gimnastyczne, datujące od czasów wielkiej wojny, a mające wartość pedagogiczną, stwierdzamy, że wszystkie one idą w tym samym kierunku, to znaczy — że twórcy ich starają się budować swoje systemy na podstawie biofizjologicznej, wpływając według słów Linga zarówno na ciało, jak na duszę.

Istnieją jednak rozbieżności w zastosowaniu systemu Linga, co jest zrozumiałe wobec konieczności uwzględniania różnic lokalnych i narodowych.

Aczkolwiek w zakresie gimnastyki wiele jeszcze zagadnień pozostaje do rozwiązania, tem nie mniej możemy być zadowoleni z tego, co dała nam wiedza w okresie szczególniej ostatnich lat dziesięciu. Dla nas, ludzi Północy, najwięcej wartościowe są oczywiście te wskazania, które nam dają nasi uczeni, pracujący bezpośrednio w kierunku wytyczonym przez Linga. Pośród nich oprzeć się muszę głównie na trzech fizjologach, którymi są: dr. L. Lindhard, profesor uniwersytetu kopenhaskiego, dr. Dodo Rancken, profesor uniwersytetu w Helsingforsie, oraz prof. Patrik Haglund z uniwersytetu Sztokholmskiego.

Prof. Haglund twierdzi, że gimnastyka ćwiczy poprawną postawę i ruch. Sport oraz wszelkie ćwiczenia popisowe są raczej ćwiczeniami zręczności, mającemi



Katowicka drużyna hazenistek z p. Zbrojową, kierowniczką zaw. szkoły żeńskiej pośrodku.

na celu wzmocnić i podnieść do jaknajwiększej doskonałości automatyczność niektórych ruchów. Nie jest przypadkiem, że nasza gimnastyka uznana została za pedagogiczną. Rzeczywiście, zbudowana na podstawach biologicznych, fizjologicznych i pedagogicznych — stała się wybitnie wychowawczą. Ćwiczy ona organy ruchu i postawy w całości. Systematyczne ćwiczenie, stopniowane pod względem trudności i wymaganego wysiłku, kształtuje ciało, zapobiega wadliwemu rozwojowi, koryguje pewne deformacje i wady postawy. Nie mniej ważnym jest wpływ gimnastyki na psychikę, jeżeli weźmiemy pod uwagę ćwiczenia uwagi, szybkość spostrzegania, zmysł obserwacji, „czyste“ wykonanie komendy i t. p. Te konstruktywne ćwiczenia gimnastyczne należy jednak uzupełnić ćwiczeniami w grach sportowych i sportach, a to dla ćwiczenia zręczności i wytrzymałości. Te ostatnie ćwiczenia są conajmniej równie ważne dla kształtowania charakteru, mają one także poważną wartość ogólną jako elementy wychowania społecznego.

Obowiązkowe ćwiczenia cielesne stanowią konieczną przeciwwagę — aczkolwiek niekompletną — w stosunku do przymusu nieruchomości, narzucanego przez życie szkolne, a stanowiącego wybitną przykrość dla wolnego i naturalnego życia dziecka. Owa właśnie nieruchliwość, a także inne czynniki kulturalne, wywołują zgubny wpływ na normalny rozwój organiczny szczególniej w okresie, kiedy dzieci rosną. I dlatego problem wychowania fizycznego w społeczeństwach cywilizowanych — to przedewszystkiem dobrze prowadzone ćwiczenia cielesne w szkołach.

Gimnastyka, **zdaniem Lindharda**, posiada nietylko cel etyczny, ale i estetyczny. Przeciwdziała ona ruchom niezgrabnym, pozbawionym wdzięku i zmierza do stworzenia harmonji cielesnej. Przez stosowanie ruchów, nazwanych kształtującemi, możemy osiągnąć pewne zmiany anatomiczne i funkcjonalne, to znaczy — można skierować ciało ku ideałowi piękna, można osiągnąć to, że wszystkie nasze organy lepiej spełniać będą swoją życiową misję.

W gimnastyce pedagogicznej zasób materjału ćwiczebnego dzieli się na trzy działy: 1) właściwe ćwiczenia gimnastyczne, 2) odpowiedni wybór ćwiczeń sportowych, do których dołączyć należy — czynnik zasadniczy, 3) gry.

Ćwiczenia cielesne winny być tak prowadzone, aby stanowiły dla ćwiczących przyjemność.

Od ćwiczeń cielesnych wymagamy przedewszystkiem — dużych możliwości ruchowych. Następnie, ćwiczenia muszą się zmieniać i urozmaicać. Należy w tym celu wprowadzać ćwiczenia rytmiczne. Doniosłość rytmu, jeżeli chodzi o wywołanie wrażenia przyjemności, jest bardzo wielka w ćwiczeniach gimnastycznych. To nie znaczy jednak, aby rytm był podstawą w nauczaniu gimnastyki. Jest on tylko jednym ze współczynników. Nie należy przeto sądzić, że ruchy rytmiczne wpływają na zdolności koordynacyjne, czy też uwidaczniają kształtujący element ćwiczeń. Ich racja bytu ogranicza się na tem, że są to ćwiczenia rozrywkowe.

Gimnastyka daje ćwiczącym momenty wielkiej satysfakcji, zadowolenia z siebie, wtedy mianowicie, kiedy ćwiczący osiąga swój cel. — W ćwiczeniach zespołowych nauczyciel czy instruktor zawsze może tak poprowadzić ćwiczenia, aby ćwiczący zawsze mieli przed sobą szereg osiągalnych celów.

Lindhard w następujący sposób reasumuje cele, które można osiągnąć przy pomocy gimnastyki:

1. Karność uczniów, którzy potem sami od siebie karności wymagać będą.

2. Rozwinąć uczniów do tego stopnia, aby w swych postawach i ruchach dawali godny wyraz swej osobowości.

3. Rozwinąć w uczniach odwagę i przytomność umysłu, aby mogli oni zdawać sobie sprawę szybko i pewnie z każdej sytuacji, jaka ich zaskoczy i aby potrafili reagować bez wahania w sposób właściwy.

Dlatego też od uczniów należy wymagać: całkowitego opanowania aparatu ruchowego; w tym celu muszą pracować wszystkie mięśnie i stawy, brzydkie nawyki w postawach winny być poprawione, aparat koordynacyjny nerwów właściwie rozwinięty i udoskonalony, centralny system nerwowy musi być przygotowany do szybkiej i dokładnej reakcji, a siła mięśniowa wyćwiczona.

Dr. Rancken podkreśla, że, aby poprawić higjenę ogólną, należy do ćwiczeń cielesnych przywiązywać dużą wagę z punktu widzenia higjenicznego. Psychologja patologiczna musi dostarczyć dowodów, o ile ćwiczenia cielesne zapobiegają czy leczą ewentualne zaburzenia stanu zdrowotnego.

Element higjeniczny w ćwiczeniach cielesnych ma za zadanie o tyle wzmocnić system nerwowy, aby człowiek mógł wykonywać swą codzienną pracę bez uczucia znużenia. (D. c. n.)

STUDJUM W. F. PRZY UNIW POZNAN.

W roku akademickim 1930/31 będą czynne następujące kursy:

1. **Kurs trzyletni pełny**, uprawniający do stopnia „magistra wychowania fizycznego“ (nadto zaś, po dwuletniej praktyce, do egzaminu nauczycielskiego do szkół średnich i seminarjów nauczycielskich). Program ogłoszony w spisie wykładów Uniw. Pozn. Termin zgłoszeń do 15-go września.

Studjum pełne (wraz z prawami otrzymania dyplomu magistra wychowania fizycznego) jest dostępne także dla studentów Wydziału lekarskiego, z pewnemi ulgami co do ćwiczeń cielesnych (patrz spis wykładów).

2. **Kurs trzyletni uproszczony** dla studentów(ek) Wydz. humanist. i mat. - przyr., uprawniający do prowadzenia (obok innego przedmiotu nauczania) ćwiczeń cielesnych w szkołach średnich na mocy okólnika Min. W. R. i O. P. z dnia 3 lutego 1927, Nr. O. Prez. 14252/26. Program ogłoszono jak wyżej. Zgłoszenia bezpośrednio po zapisie na dany Wydział, do 15 września.

3. **Wykłady higjeny szkolnej i zasad wychowania fizycznego oraz ćwiczenia** dla słuchaczy Wydz. hum. i mat.-przyr., wymaganych przy osiągnięciu kwalifikacyj na nauczycieli szkół średnich (tylko w trymestrze jesiennym i zimowym).

Dla dopuszczenia do ćwiczeń wymagane: wiek 18 — 30 lat, dobry stan zdrowia i odpowiednia sprawność fizyczna. Zgłoszenia osobiste i pisemne (z załączeniem wypełnionego kwestjonarjusza z fotografją, który Dyrekcja Studjum wysyła na żądanie, a dalej matury gimnazjalnej, metryki, świad. zdrowia, życiorysu, ew. świad. sokolich, harcerskich i t. p.) do Dyrekcji Studjum, Poznań 3, Park Wilsona.

O przyjęciu decyduje m. in. dodatni wynik badania lekarskiego oraz próby sprawności fizycznej. **Wymagane minima: Panowie:** bieg 100 m. — 13,6 sek.; bieg 800 m. — 2 min. 35 sek.; skok wzwyż 130 cm.; rzut kulą 2,5 kg. — suma rzutów lewą i prawą ręką 25 m.; gra w piłkę koszykową. **Panie:** bieg 60 m.— 10 sek.; skok wzwyż 105 cm.; rzut piłką koszykową (oburącz nad głową w małym rozkroku) — 10 m.; gra w siatkówkę.

Kandydatów(tki), których dopuści się do badań i próby, zawiadomi o tem Dyrekcja po 15 września; do badań, które będą trwały od 22 do 24.IX. włącznie, należy zgłosić się w poniedziałek dn. 22 września o godz. 11; próbę sprawności należy wykonać w ubiorze i obuwiu ćwiczebnem.

PŁYWANIE I PŁYWANIE



Najmodniejsze kostjumy pływackie, demonstrowane na plażach francuskich.

Niedawne to u nas jeszcze czasy, kiedy kobieta umiejąca pływać, była uważana za równie niezwykły objaw — jak obecnie np. kobieta - pilotka.

Niewiasta, utrzymująca się swobodnie na powierzchni wody, budziła powszechny podziw, a skacząca do wody — uważana była za bohaterkę.

Nic w tem nie było dziwnego. Jeszcze kilka lat temu nie tak łatwo było w Warszawie nauczyć się pływać. Prawie koniecznie trzeba się było zapisać do jakiegoś klubu sportowego; a i tak—w najlepszym przypadku wisiała taka ofiara na wędce calemi tygodniami i potulnie pijąc wodę — ćwiczyła cierpliwie: raaz — dwaa — trzy — pauza! — walcząc z porywającym ją prądem rzeki.

Pobyt nad morzem wielu osobom pomógł do nauki, — ile jednak pracy i wysiłków kosztowały te pierwsze próby — tego nikt nie zliczy.

Warunki nauki pływania polepszyły się znacznie z chwilą otwarcia kilku pływalni klubowych na wodzie stojącej — na łasze praskiej. Rozwinięta propaganda ściągnęła wielu amatorów i amatorek nauki pływania, i to przeważnie młodzież szkolną — objaw godny podkreślenia. (Obecnie nauka pływania wchodzi w program wychowania fizycznego młodzieży w wielu szkołach średnich i jest uważana za jeden z najodpowiedniejszych — a nawet konieczny sport dla młodzieży).

Zdarzały się coraz częstsze wypadki, że przyprowadzano na naukę pływania małe dzieci (nawet 4 — 5-letnie).

W ten sposób poczynione zostały pierwsze kroki w celu nauczenia sztuki utrzymywania się na powierzchni wody — jaknajwiększej ilości zwolenników kąpieli.

Dalszym krokiem było wybudowanie odpowiedniej pływalni — basenu otwartego przy ul. Łazienkowskiej.

Dużym plusem pływalni jest stopniowanie głębokości — tak, że nauka pływania może się odbywać w wodzie sięgającej po pas.

Obecnie odpowiedni trenerzy za stosunkowo niewielką opłatą, uczą pływać sposobami jaknajbardziej nowoczesnemi. Nauka pływania stała się przyjemną i wesołą zabawą w wodzie.

Im więcej będzie takich basenów — tem mniej smutnych wypadków zatonięć na Wiśle będzie notowała kronika policyjna.

Umiejętność utrzymywania się na powierzchni wody nie jest jednak jeszcze umiejętnością pływania. Potrzebne są jeszcze szybkość i wytrzymałość. Te rzeczy daje racjonalny trening — oczywiście na wodzie stojącej.

Jakościowo wygląda ta sprawa bardzo dobrze. Daleko za nami są te czasy — kiedy przy zestawianiu składu sztafety 4 × 200 dla pań, zastanawiano się jedynie „czy ona dopłynie“, nie biorąc nawet pod uwagę kwestji szybkości.

Przez parę zaledwie lat stosunki się tak znacznie poprawiły, że obecnie mamy w stolicy doskonały zespół I klasowych pływaczek, a zestawienie składu sztafety natrafia na trudności nie z powodu braku, a z powodu nadmiaru wyrównanych sił.

A na horyzoncie pojawiają się wciąż nowe gwiazdy, które zaćmiewają poprzednie sławy. Oczywiście wszystkie pływają doskonałym crawlem; styl klasyczny został zepchnięty do specjalnych konkurencji. Niestety — tu znowu niestety...

Poza znaną i pilnie trenującą partją pierwszoklasowych pływaczek — znajduje się pustka. Do zawodów drugiej klasy już niema kto startować — albo też wyniki są pożałowania godne.

Utarło się bowiem przekonanie, że nie warto trenować zawodniczki, która nie ma szans na zrobienie setki w okolicy 1 min. 30 sek. „Jeżeli chce, to niech sobie pływa“ — mówi się z pogardą.

Nie jest to polecenia godne traktowanie sprawy.

To też zawodniczek — pływaczek jest stosunkowo mało i rekrutują się one ze znanych i liczebnie rozwiniętych klubów jak AZS., Polonja i kluby żydowskie. Ostatnio dał o sobie znać klub robotniczy „Sława“.

A gdzie reszta klubów? Gdzie niewiasty, umiejące pływać, których szeregi z dnia na dzień wzrastają. I gdzie wreszcie zawody, któreby zachęciły szersze masy do trenowania?

Niema — niema ani jednego, ani drugiego, ani trzeciego. Natomiast szerzy się t. zw. popularnie „pływanie turystyczne“...

Szereg talentów sportowych marnuje się bezpowrotnie.

Istnieje druga jeszcze dziedzina pływania — ogromnie dla kobiet odpowiednia, a dziwnie po macoszemu traktowana — skoki z trampoliny i z wieży.

Nie wymagają wytrzymałości, ani szybkości.

Miękkość ruchów jest przyrodzona niewieście, a co do odwagi... to spadnięcie z trzech metrów do wody przecież nie graniczy z bohaterstwem.

Tymczasem w Warszawie mamy zaledwie kilka dobrze już wszystkim znanych pań, które z poświęce-

niem rozbijają wodę i siebie, nie sprawiając tem jednak nikomu estetycznego zadowolenia...

Wartoby nad tą sprawą pomyśleć i bliżej się zająć. Doskonałe urządzenia na Łazienkowskiej pozwalają na racjonalny trening.

Następnym krokiem w propagandzie sportu pływackiego będzie budowa następnych basenów letnich, no i przynajmniej jednego zimowego, przystosowanego do warunków treningu, co zresztą zdaje się należy już do niedalekiej przyszłości.

Co do pływalni przy ul. Łazienkowskiej, to przydałoby się trochę więcej czystości. Stan wody (brrr!) i szatni urąga nieraz prymitywnym warunkom hygieny, nie mówiąc o natryskach i toaletach.

No, ale tymczasem nie krytykujmy zbytnio pierwszej zdobytej placówki.

Woda w Wiśle nie jest czyściejsza... a natrysków wogóle niema.

j. a.

TRZY TYGODNIE NA KURSIE „BERTRAMSKOLEN" W KOPENHADZE



Grupa polskich uczestniczek kursu gimnastyki u Agnety Bertram.

Dnia 22 lipca zakończył się drugi już z rzędu, organizowany przez redakcję pisma naszego, kurs wakacyjny dla nauczycielek ćwiczeń cielesnych z Polski, który odbył się w Kopenhadze w instytucie gimnastyki kobiecej „Bertramskolen".

Tym razem kurs trwał trzy tygodnie. Słuchaczki były umieszczone w miejscowych pensjonatach, znajdujących się w pobliżu instytutu Bertram, w którym odbywały się zajęcia. Pracę rozpoczynano o godz. 8 rano gimnastyką dla dzieci od 4 do 14 lat, która trwała do g. 9 pod kierunkiem jednej z najwybitniejszych nauczycielek instytutu, asystentki pani Bertram na uniwersytecie, inspektorki Gudrun Gormsen. Po gimnastyce omawiała ona ze słuchaczkami przerobiony każdorazowo zasób materjału ćwiczebnego i udzielała wskazówek dydaktycznych do jego zastosowania. Trwało to wraz z lekcjami hospitacyjnemi do g. 10 m. 15.

Nauczycielki Dunki prowadziły ćwiczenia, jakoteż dawały wszystkie wyjaśnienia po niemiecku, starając się — o ile możności — stosować komendę polską, której się nauczyły od swych uczenic; Polki zaś nauczały po polsku.

Przez cały czas trwania lekcyj obecną była pani Bertram i tu i owdzie wtrącała swe cenne uwagi i wskazówki.

Po zajęciach praktycznych następowały wykłady teorji gimnastyki, wygłaszane osobiście przez panią Bertram w języku duńskim, a tłumaczone bezpośrednio na język polski przez autora niniejszego artykułu. W tych wykładach miała możność pani Bertram wykazać swe niepospolite zdolności pedagogiczne i podzielić się swemi nowemi zdobyczami w dziedzinie badań teoretyczno - gimnastycznych, które przed niedawnym czasem wykonała. Jak mnie informowała jedna z nauczycielek Dunek, wiele problemów poruszonych na kursie polskim pani B. poraz pierwszy omawiała publicznie, co — wedle słów mojej interlokutorki — miało oznaczać, że twórczyni racjonalnej gimnastyki dziewczęcej i kobiecej wysoko ceni polski zespół, jeśli się na coś podobnego zdobywa. Wykłady te wkrótce będą ujęte w podręcznik, który niebawem przełożony zostanie na język polski i umożliwi wielu naszym znawcom poznanie wartości gimnastyki Bertram pod względem fizjologicznym i psychologicznym.

O g. 11 m. 15 kończono przedpołudniową pracę, do której powracano o g. 2 pp. Na pracę popołudniową przypadała gimnastyka kobieca, która odbywała się w dwóch salach jednocześnie. Podział ten był spowodowany niejednolitem przygotowaniem uczestniczek, bowiem niektóre z nich odbyły już poprzednio kursy gimnastyki Bertram w kraju lub w Kopenhadze. Kurs dla początkujących prowadziła, wymieniona już przeze mnie pani Gudrun Gormsen, zaś dla zaawansowanych — dobrze znana naszym czytelniczkom z kursu we Lwowie i z pokazu i kursu w Warszawie — pani Bodil Otto. Gimnastyka trwała godzinę, poczem nauczycielki omawiały ćwiczenia i dawały wskazówki, podobnie jak to miało miejsce w zajęciach przedpołudniowych. Zajęcia kończono lekcjami hospitacyjnemi, które trwały do g. 5 m. 15. Również i przy tych zajęciach asystowała pani B. naprzemian to w jednej, to w drugiej sali.

Praca na kursie była tak intensywna i uczestniczki wykazały dla niej tyle zainteresowania i zrozumienia, oraz tyle zdolności i umiejętności w zastosowaniu tego rodzaju ćwiczeń w czasie lekcyj hospitacyjnych, że pani B. uważała za zbędne urządzenie egzaminu i wydała wszystkim uczestniczkom kursu w liczbie 14-tu zaświadczenia.

Niedziele oraz wolny od nauki czas poświęcano na wycieczki i zwiedzanie miast, wspaniałych muzeów i innych zabytków historycznych oraz najrozmatszych urządzeń, między

innemi Państwowego Instytutu Gimnastycznego i Fizjologicznego Instytutu Rockefellerowskiego. We wszystkich tych przedsięwzięciach, które były aranżowane przez kierownika administr. „Bertramskolen", prof. uniwers. N. C. D. Petersena, oprócz niego brały udział obydwie nauczycielki, niekiedy i sama pani B., nie bacząc na to, że zmuszona była dużo ze swego wolnego od pracy czasu poświęcać na przygotowywanie się do wykładów oraz na szykowanie do druku, wspomnianego już przeze mnie podręcznika i nut do gimnastyki dziecięcej, które wkrótce opuszczą prasę.

Kursy dla Polek, urządzane w „Bertramskolen", odznaczają się tem, że prócz bardzo cennych wiadomości doznaje się tu bardzo wiele serca. Wszyscy współpracownicy instytutu na czele z panią B. nie szczędzą swego drogocennego czasu, by tylko uprzyjemnić i ułatwić koleżankom z Polski pobyt na obczyźnie. Kilka razy w czasie naszego ostatniego pobytu w Kopenhadze dla większego jeszcze zbliżenia się i wzajemnego poznania urządzała pani B. przyjęcia dla nas w swych prywatnych apartamentach. Zwłaszcza dwa przyjęcia utkwiły mi w pamięci; jedno z dnia 16 lipca, bezpośrednio po zawiązaniu przez uczestników kursu Polskiego Związku Bertram w celu propagowania w Polsce racjonalnej gimnastyki kobiecej. (Na inauguracyjnem zebraniu obrano przez aklamację panią Bertram prezeską honorową,zaś za zasługi, położone przy wprowadzaniu racjonalnej gimnastyki kobiecej do Polski, członkami honorowymi: prof. uniw. N. C. D. Pteresena (Kopenhaga), K. Muszałównę (Warszawa), wizytatorkę K. Olszewską (Warszawa) oraz wizytatorkę J. Burdową (Lwów).

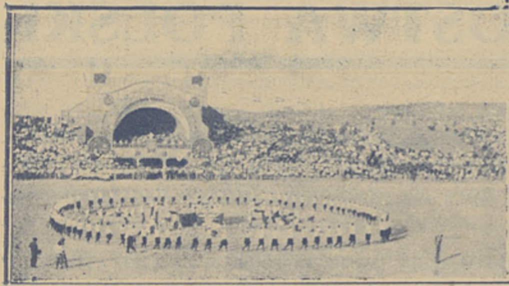
Drugiem przyjęciem, godnem specjalnego podkreślenia, było przyjęcie pożegnalne. W dniu rozdania świadectw zebraliśmy się w sali instytutu, gdzie pani B. w bardzo serdecznych słowach przemówiła do tych, które przybyły do niej z zagranicy dla otrzymania świeżych wiadomości w jednej z najważniejszych dziedzin wychowania. Pozwolę sobie w przybliżeniu zacytować zakończenie, które świadczy najdobitniej o szczytnej myśli, jaka prowadzi panią Bertram w pracy pedagogicznej; „Mam nadzieję, że wskazówki, które państwo otrzymali, pozwolą Wam pokierować młodzieżą tak, by nie wyuczyć jej pewnej ilości sztuk akrobatycznych, lub sztucznych ruchów, lecz wychować ją na ludzi". Wreszcie po prześlicznych pokazach pań Gormsen i Otto z zasobu 3 i 4 roku nauczania, pani B. zaprosiła wszystkich do swych prywatnych apartamentów. Była ona tak skrupulatna w swej gościnności, że nie zapomniała udekorować stołów flażkami duńskiemi i polskiemi, które następnie rozdano współbiesiadnikom.

Uczta ta, w czasie której wykonano cały szereg tańców narodowych polskich przy współudziale pani Bertram oraz grano i śpiewano pieśni o motywach rodzimych, przeciągnęła się do późna w noc w nader przyjaznym i miłym nastroju. Na zakończenie p. Lichtenbergowa, pierwsza asystentka muzyczna instytutu, wykonała na pianinie hymn „Jeszcze Polska nie zginęła", a obecni na komendę pani B. podchwycili melodję i zaśpiewali hymn narodowy. Następnie odegrano hymn narodowy duński „Kong Christjan" i rozstaliśmy się z gospodarzami pełni otuchy i wiary w przyszłą naszą owocną pracę dla młodzieży.

Nazajutrz, dnia 23 lipca przybyła do portu pani Bertram wraz z prof. N. C. D. Petersenem oraz całym personelem kursu in corpore, aby raz jeszcze pożegnać nas na statku „Kong Haakon", który przez Szczecin miał odwieźć nas do Ojczyzny. Po odbiciu statku, długo jeszcze nasi przyjaciele Duńczycy żegnali nas z brzegu kopenhaskiego...

D. Rosenberg.

WSZECHSŁOWIAŃSKI ZLOT SOKOLI W JUGOSŁAWJI







Fragmenty dziewczęcych ćwiczeń sokolich na stadjonie w Białogrodzie.

W dniach od 24 do 30 czerwca odbył się w stolicy Jugosławji, Białogrodzie, wszechsłowiański Zlot Sokoli.

Pierwsze dni zlotu 24, 25, 26 i 27 czerwca poświęcone były zawodom gimnastycznym i lekkoatletycznym, ostatnie — pokazom publicznym, na których obecny był zawsze król wraz z całą rodziną, nie opuszczając ani jednego pokazu.

Wspaniały stadjon z imponującemi trybunami na 40 tysięcy osób zapełniony był szczelnie i ćwiczącymi i widzami podczas całego tygodnia zlotu.

Najliczniej, naturalnie, zarówno do zawodów, jak i do pokazów publicznych, stanęły drużyny Jugosławji, potem Czechów. Można powiedzieć, że ilość ćwiczących była odwrotnie proporcjonalną do odległości kraju, z którego się przybywało. Grupa polska składała się z 400 osób.

Zawody gimnastyczne dla kobiet były podzielone na 3 kategorje. Do pierwszej należały zawody o „pierwszeństwo związku", druga — to zawody stopnia średniego i trzecia — stopnia niższego. Każda zawodniczka musiała stanąć do następujących konkurencji: ćwiczenia na poręczach obowiązkowe i dowolne, ćwiczenia na kółkach obowiązkowe i dowolne, skoki przez konia, wolne ćwiczenia (obrazy rytmiczne z muzyką), bieg 100 m., skok wwyż, skok wdal, pchnięcie kulą i rzut piłką uszatą. Odpowiednio do kategorji zawodów ćwiczenia gimnastyczne były trudniejsze lub lżejsze, a z lekkoatletycznych dano bieg na 60 m. w dwuch niższych kategorjach. Za najlepszy wynik otrzymywała zawodniczka 10 punktów.

Do zawodów o „pierwszeństwo związku" stanęło 12 zawodniczek. Większość stanowiły Czeszki, wytrawne i „zahartowane w bojach" od lat wielu, silnie zbudowane i starsze wiekiem w porównaniu z Polkami i Jugosłowiankami. One też zagarnęły pierwsze 3 miejsca, następne 2 — Jugosłowianki. Szóste miejsce dopiero przypadło w udziale Polce, Stefanji Gawałkiewiczównie, z Gniazda IV Warszawa. Chociaż było to „dopiero VI" miejsce, uważamy je jednak za bardzo zaszczytne, gdy weźmiemy niektóre okoliczności pod uwagę. Mogła była zająć lepsze miejsce, gdyż straciła dużo punktów przy ćwiczeniach na poręczach poprostu z powodu nieobycia się jeszcze z warunkami zawodów.

Podana niżej tabliczka wykaże najlepiej nietyle prawdziwy stosunek sił i ocenę prawdziwych wyników zawodniczek, ile porządek, w jakim zostały sklasyfikowane.

1) Lorencówa 118,51 pkt.	Czeszki
2) Dekonova 113,75 pkt.	
3) Jaruckova 109,70 pkt.	
4) Kovać 89,78 pkt.	Jugosłowianki
5) Kusmanić M. 89,03 pkt.	
6) Gawałkiewiczówna 88,25 pkt.	Polka
7) Martinek 85,98 pkt.	
8) Kusmanić E. 83,05 pkt.	
9) Löjk 71,98 pkt.	
10) Nunković 66,85 pkt.	
11) Głąbówna Halina 66,80 pkt.	
12) Adamczykówna 59,90 pkt.	

Zawody kobiece były przeprowadzone wyłącznie organizacyjnemi siłami kobiecemi, ponieważ zanadto po macoszemu były dotąd traktowane przez mężczyzn, spychane na ostatnią chwilę zwykle i często niedoprowadzane do końca.

Przy każdej konkurencji było 3 sędziów: jedna Polka, jedna Jugosłowianka i Czeszka. Jednakże szowinizm Czeszek w ocenianiu wyników swych zawodniczek kazał im zapominać o obowiązku sędziego: „być sprawiedliwym", i pozostawił pewne uczucie przykrości w sercach Polek i Jugosłowianek.

Oceniając zawodniczki ogólnie, trzeba przyznać Czeszkom szaloną ambicję, chęć zwycięstwa i zaciętość w osiąganiu swego celu, czego nie można powiedzieć o Polkach. Prawdopodobnie pierwsze takie zawody więcej je absorbowały swoją rozmaitością, nowością, dlatego nie potrafiły skupić całej woli i chęci, aby osiągnąć lepsze wyniki. Miało się wrażenie, że nie zabardzo się wysilają.

Druga uwaga, dotycząca wszystkich gimnastyczek, to ta, że za mało zwracają uwagę na lekkoatletykę. Tak wyrobione, wyćwiczone mięśnie powinny się zdobyć stanowczo na lepsze wyniki w tak miłej i ładnej dziedzinie sportu. Najlepszy wynik w skoku wdal Gawałkiewiczówny 4 m. 15 cm. i 125 cm. wwyż były uważane pomimo swej przeciętności za nadzwyczaj dobre, gdyż pozostałe dociągały zaledwie do 3 m. 70 cm. wdal. To samo trzeba powiedzieć o rzutach i biegach: były to wyniki wprost kompromitujące. Tylko trochę dobrych chęci, a wyniki szybko się poprawią w tej „kopciuszkowej" dziedzinie sportu w Sokole.

W zawodach indywidualnych lekkoatletycznych Polska mogła była osiągnąć tak dobre wyniki, jak w roku zeszłym w Poznaniu, gdyby na starcie mogła była stanąć „Grażyna". Niestety. nieudzielenie urlopu czołowym zawodniczkom tego Gniazda tak deprymująco wpłynęło na pozostałe, że zrezygnowały z wyjazdu i pozostały w Warszawie. To też sztafeta polska 4 × 75 m. odbyła się w składzie zlepionym na miejscu z 4 zawodniczek „jednej od Sasa, drugiej od lasa", niezgranych, przyczem dwie z nich wogóle nigdy w sztafecie nie biegały. Zwyciężyły Czeszki w czasie b. słabym (43 sekundy, bieżnia po piasku) przed Jugosłowiankami i Polkami.

Uroczystości zlotowe zakończone zostały pokazami publicznemi, które dla Polek okazały się triumfem. Ćwiczenia wolne w niewielkim coprawda składzie, ale wykonane wzorowo, oparte na motywach tanecznych polskich tak się podobały, że długo nie milkły oklaski 40 tys. publiczności. A mazur, wykonany w kostjumach łowickich na boisku, na prośbę króla został powtórzony na akademji w sali teatru Narodowego, gdzie zyskał huragan braw i tegoż samego dnia został poraz trzeci wykonany na popisie tańców narodowych.

Ogólne wyniki polskiej grupy zyskały takie uznanie, że kierownicy Związku Sokoła w Polsce: Adam i Jadwiga Zamoyscy, Jan Fazanowicz i cały Związek Sokoła Polskiego otrzymali najwyższe jugosłowiańskie odznaczenie komandorję orderu św. Sawwy, poza tem, z obecnych zaproszonych przez Jugosławję państw zagranicznych, Francja również przyznała wielki order Złoty Sokołowi Polskiemu za pracę nad rozwojem wychowania fizycznego i sportowego w Polsce.

S. J.

IX LEKKOATLETYCZNE MISTRZOSTWA POLSKI



Sztafeta Grażyny 4 × 100: Hulanicka, Sadkowska, Lubecka, Grabicka.

W tym roku Bydgoszczy powierzono zaszczyt zorganizowania mistrzostw lekkoatletycznych — to też odbyły się one w ostatnich dniach lipca na stadjonie Szkoły Podchorążych Piechoty.

Dzięki zainteresowaniu, jakie budziła walka o „Dianę" oraz kwestja wyboru drużyny treningowej przed Igrzyskami w Pradze, zawody te cieszyły się bardzo licznym udziałem zawodniczek ze wszystkich okręgów, oraz bardzo zaciętą walką o punkty. Tem jaskrawiej wygląda na tle zawodniczek wszystkich, kompletna nieobecność zawodniczek krakowskich. Przyjechały wprawdzie Freiwaldówna i Gędziorowska, ale jako niezgłoszone, nie mogły być dopuszczone do zawodów. Wystawia to bardzo smutne świadectwo klubom krakowskim.

Ze znanych zawodniczek zabrakło jeszcze Jasnej, Lonki. Krajewskiej i Manteuflówny — reszta w pełnym komplecie.

Walka niezwykle interesująca, w wielu konkurencjach powodzenie zmieniało się co chwila. Zwłaszcza o dalsze miejsca toczono heroiczne boje.

Na czele utrzymał się znów okręg warszawski z wyraźną niezwykle różnicą punktów. Grażyna wygrała konkurencję drużynowo i narazie brak jej do AZS-u tylko 28 pkt. Przy większym wysiłku Grażyna prawdopodobnie wejdzie na pierwsze miejsce w roku przyszłym.

Organizacja zawodów, mimo wielkich wysiłków, Pomorskiego OZSLA i Szkoły Podchorążych, nieraz szwankowała. Doszło do tego, że trzeba było zmienić startera. Powodem tego jest brak rutyny. W każdym jednak razie podziękować na-

leży organizatorom za ich pracę i przyczynienie się do propagandy sportu lekkoatletycznego na Pomorzu.

Wśród zawodniczek na czoło wybiły się cztery, a mianowicie: Hulanicka, Konopacka, Orłowska i Schabińska I. Zdobyły one razem 8 pewnych miejsc i szereg drugich, nie licząc już sztafet.

Orłowska zareprezentowała swą najwyższą chyba formę, a finisz jej w sztafecie 4×200 m. był najefektowniejszym punktem zawodów. Hulanicka brylowała w skokach i sprintach i była najwszechstronniejszą na boisku. Schabińska I zadziwiła swą szybkością i wygrała pięknie interesującą „stumetrówkę“, a Konopacka wykazała, że w dalszym ciągu jest najlepszą naszą miotaczką, a możliwość pobicia rekordu swego w dysku jest ciągle aktualna.

Z innych zawodniczek wyróżnić należy Janowską, Lewinównę, Kwaśniewską, Turecką. Wielką poprawę zanotowaliśmy u Woynarowskiej, Gorlofówny, Schabińskiej II i Zajączkowskiej, spisały się dobrze Jasieńska, Rakoczanka, Żółkiewiczówna, Grabicka i Niewodowska.

Najwydatniejszą punktowo zawodniczką okazała się Hulanicka, która zdobyła ogółem 53 pkt., dalej — Konopacka 46 p., Orłowska 36 p., Schabińska 26 p., Woynarowska 20.5 p., Janowska 20 p.

Przechodząc do rezultatów zawodów stwierdzić trzeba, że chociaż nie pobito żadnego rekordu i w pięciu aż konkurencjach minima nie zostały osiągnięte, to jednak poziom był dość wysoki i rezultaty zupełnie dobre.

W biegach krótkich na czoło wysunęły się Hulanicka i Schabińska I, a tuż za niemi uplasowały się Woynarowska i Breurewóna. Hulanicka wygrała **60 m.** (8 sek.) przed Woynarowską, ślązaczkami Breuerówną i Sikorzanką oraz grażyniankami Grabicką i Sadkowską. Zwycięstwo jej zasłużone w zupełności.

Na setkę widzieliśmy piękną walkę przyczem na 10 mtr. przed taśmą cztery zawodniczki były zupełnie razem. Wspaniały zryw Schabińskiej I daje jej pierwsze miejsce przed Hulanicką, Brenerówną, Woynarowską i Grabicką. Sztafetę wygrała Grażyna (gdzie wyróżniła się Lubecka) 55.1 przed Stadjonem i AZS-em.

Biegi 200 i 800 mtr. wykazały ogromną supremację Orłowskiej. Jej bieg w finale (27.8 sek), a także i w sztafecie w porównaniu z resztą współzawodniczek stwierdził różnicę klasy. Drugą była Turecka przed Janowską i Gorlofówną, która po ładnym biegu straciła trzecie miejsce tuż na taśmie. Wyróżnić trzeba jeszcze pięknie biegnące w sztafecie Konopacką i Woynarowską. Na 800 mtr. Kilosównie brak było wyraźnie treningu, jednak lepszy jest znacznie od Niewodowskiej, która niespodziewanie pokonała Wieczorkiewiczównę. Czas Orłowskiej brzmiał: 2:35.8, osiągnięty z wielką łatwością. W sztafecie 4 × 200 m. Stadjon (1:58.6) pokonał AZS, Grażynę, Wartę AZS Poznań.

Płotki wykazały wyraźną przewagę Schabińskiej I (13.6), której zagroziła może tylko Rakoczanka. Gorlofówna i Lanżanka znacznie dalej. Przy silniejszej konkurencji czas byłby znacznie lepszy.

Skoki stały na nieszczególnym poziomie. W skoku **wwyż** walka o pierwsze miejsce dość zacięta. Ostatecznie wygrała najlepsza, a mianowicie Janowska przed Żółkiewiczówną i Ekerlandówną. Wszystkie trzy po 138. Wiszniewska, Kalinowska i Jasieńska na dalszych miejscach.

W skoku **wdal** Kwaśniewska (486 cm.) sprawiła wszystkim niespodziankę, bijąc zespół Grażyny: Hulanicką (478), Grabicką (475) i Lubecką (466) oraz Berlinerównę i Rakoczankę. **Z miejsca** Hulanicka (244) przeważała o klasę. Drugie miejsce wywalczył sobie talent Konopackiej (226) przed Lubecką (220), Sikorzanką, Jankowską i Janowską.



Lewinówna w rzucie kulą.

W rzutach przeważała Konopacka, zdobywając mistrzostwa w oszczepie (32.63) i dysku (36.22) oraz drugie miejsce w kuli (10.38) za Lewinówną (10.71). Kobielska była druga w oszczepie (31.44), czwarta w kuli (9.99) przed Wójtówną i Schabińską II, dopiero piąta w dysku (29.67). Dobrze spisała się w dysku Schabińska II, zajmując drugie miejsce (32.86) przed Mieskisówną (31.07) i Wajsówną (30.64). Jasieńska w kuli i oszczepie zajęła trzecie miejsce z wynikami 10.02 i 30.27. Dalsze miejsca w oszczepie przypadły warszawiankom: Zajączkowskiej, Hulanickiej i Woynarowskiej.

Punktacja tegoroczna wygląda następująco: 1) Grażyna 126 pkt., 2) AZS Warszawa 97 pkt., 3) Stadjon 78 pkt., 4) Legja i AZS Poznań po 26 pkt., 6) Sokół Pabj. 25 pkt., 7) Rożdzień 19 pkt., 8 — 10) Makabi Wilno, Polonia i ŁKS po 13 pkt., 11) Warta 12 pkt., 12) Makabi Warszawa 10 pkt., 13) i 14) Sokół Bydg. i Kolejowe P. W. po 8 pkt.

Punktacja okręgowa: 1) Warszawa 272 pkt., 2) Śląsk 105 pkt., 3 — 4) Poznań i Łódź po 38 pkt., 5) Wilno 13 pkt., 6) Pomorze 8 pkt. Okręg krakowski i lwowski — nie były wcale reprezentowane.

Po czterech latach walk o Dianę klasyfikacja przedstawia się następująco: 1) AZS Warszawa 528 pkt., 2) Grażyna 500 pkt., 3) Cracovia 326 pkt., 4) Rożdzien 165 pkt., 5) Legja 142 pkt., 6) AZS Poznań 91 pkt., 7) Stadjoon 78 pkt., 8) Makabi Kraków 75 pkt., 9) Warta 71 pkt., 10) Kolejowe P. W. 70 pkt., a dalej SKLA 48 pkt., Sokół Pabjanice 46 pkt., Makabi Wilno 42 pkt., ŁKS 40 pkt., Polonia 33 pkt., Warszawianka 32 pkt., TKS. 26 pkt., Makabi Warszawa 17 pkt., Katowice 11 pkt., Krusche - Ender i Sokół Bydgoszcz po 8 pkt., Wisła 4 pkt., Sokół Poznań 1 pkt.

A. Sz.

TEGOROCZNE OBOZY WYCHOWANIA FIZYCZNEGO P. W.

Wakacyjne obozy letnie cieszą się wielkiem powodzeniem. Co roku ilość zgłoszeń na obozy niewspółmierna jest z ilością miejsc, — duży procent kandydujących musi z przykrością dowiedzieć się, że miejsc zbrakło i zadowolić się obietnicą na rok przyszły. Szczęśliwe zaś wybranki losu czekają z utęsknieniem chwili wyjazdu.

W obecnej chwili życie obozowe wre w całej pełni. Parę tysięcy dziewcząt nocuje w namiotach, hartując ciało i ducha

w prymitywnych warunkach obozowych. Obozy rozsypane są po całej Polsce. Większość uczestniczek — to młodzież szkolna, członkinie hufców p. w., spotyka się jednak na obozach i nauczycielki, społecznice oświatowe, robotnice, młodzież wiejską. Zależnie od elementu uczestniczek ustala się programy: nauczycielki doszkalają się w dziedzinie wychowania fizycznego, by tem owocniej później pracować w szkole, członkinie organizacyj społecznych kształcą się na przyszłe instruktorki i przodowniczki ćwiczeń cielesnych, młodzież robotnicza zaznajamia się ze sportem. Są też obozy o charakterze specjalnym, na których przerabia się kurs gospodarczy, oświatowy, łączności i. tp.

Obozy wychowania fizycznego dla kobiet są organizowane przez Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i P. W. lub też przez Stowarzyszenia pracujące na polu w. f. kobiet. W roku bieżącym ilość obozów została powiększona przez wprowadzenie nowego typu obozu, mianowicie wędrownego z nauką metodyki wycieczkowania. Obóz ten jest przeznaczony dla nauczycielek, a ma na celu prócz nauczania prowadzenia wycieczek, zachęcić do włóczęgi i zwiedzania ziem polskich. Jako teren wycieczek zostało wybrane Pomorze, mało znane nauczycielkom z dalekich kresów. Wogóle w roku bieżącym została zwrócona duża uwaga na wycieczkowanie, gdyż w programie wszystkich kursów letnich i obozów wprowadzone zostały obowiązkowe wycieczki z biwakiem, a łącznie z tem — gry harcerskie. Również obóz treningowo - sportowy dla zawodniczek jest rzeczą nową, gdyż dotychczas tego typu kursów nie organizował P. U. W. i P. W. lecz zainteresowane związki.

Obóz instruktorski w. f. dla członkiń Stowarzyszeń wykształci pierwsze przodowniczki ćw. cielesnych. Kandydatki na przodowniczki przeszły w okresie zimowym kursa wstępne w. f.,

Miejsce obozu	Kto organizuje	Program	Ilość słuchaczek	Czas trwania	Charakter obozu
Garczyn	PUWF i PW	Wyższy kurs instr.	20	lipiec i sierpień	Obozy p. w. k.
„	„	Kurs instruktorski	52	„	„ „
„	„	Kurs oświatowy	78	sierpień	„ „
„	„	Kurs łączności	60	lipiec	„ „
Garczyn	Org. Przysp. Kobiet	Kurs dla hufców szkolnych	624	lipiec i sierpień	Obozy p. w. k.
Koszowniki pod Grodnem	Org. Przysp. Kobiet	Kurs podinstr. A.	104	lipiec	„ „
„ „	„	Kurs podinstr. B.	52	„	„ „
„ „	„	Kurs niższy instr.	104	„	„ „
„ „	„	Kurs dla nauczyc.	104	sierpień	„ „
„ „	„	Kurs gospodar.	156	lipiec i sierpień	„ „
Bachów	Zw. Strzelecki	Kurs dla oddz. pozaszkolnych	156	lipiec i sierpień	Obóz p. w. k.
Tronołów	Kom. Społeczny	Kurs dla robotnic	416	lipiec i sierpień	„ „
„	Zw. Strzelecki	Kurs dla referentek pracy kobiet	52	lipiec	„ „
Kozienice	Kom. Społecz.	Kurs dla młodzieży pozaszkolnej	156	sierpień	„ „
Wągrowiec	PUWF i PW	Kurs gimnastyczno-sportowy dla naucz.	30	lipiec	Kurs w. f. k.
„	„	Kurs gier i sport.	20	lipiec	„ „
„	„	Kurs gier i gimn. dla naucz. szkół pow.	100	sierpień	„ „
Bielany CIWF.	„	Obóz treningowy	50	sierpień	Obozy w. f. k.
Gostynin	„	Kurs dla przodown. ćwiczeń cielesnych	100	lipiec	Obóz w. f. k.
Teren Pomorze	„	Kurs nauki metodyki wycieczkowan.	30	lipiec	Obóz wychowawczy
Izdebna	Rodzina Wojskowa	Kurs wstępny przodown.	30	lipiec	Obóz w. f. k.
Józefów	Zrzesz. Żyd. Kobiet	„	50	sierpień	„ „
Gostynin	Feder. Zw. Mł. Wiej.	„	50	sierpień	„ „
„	Zw. Strzelecki	„	50	czerwiec	„ „
Pasieczna	Zw. Strzelecki	„	50	sierpień	„ „
Wiśniowa Góra	Zw. Rob. Stow.	„	50	sierpień	„ „
Lidzbark	Zw. Harc. Polskiego	„	40	lipiec	„ „
„	„ „	Zlot Starszyzny	500	sierpień	„ „
Troki	„ „	Kurs wodny	30	lipiec	„ „
Pokucie	„ „	Obóz starszoharcerski	30	lipiec	„ „

przerobiły materjał teoretyczny a teraz na obozie uzupełniają, przerobiły materjał teoretyczny a teraz na obozie uzupełniają swoje wiadomości praktyczne. Od przodowniczki wymagana jest umiejętność ćwiczeń, gier sportowych i ruchowych, zaprawy do lekkiej atletyki i pływania. Po uzyskaniu świadectwa uczestniczki są obowiązane do pracy w. f. na terenie swoich Stowarzyszeń.

Kursa nauczycielskie mają już ustalony teren — Wągrowiec, położony nad przepięknem jeziorem. Niestety, na 700 zgłoszeń nauczycielek szkół powszechnych, można było przyjąć zaledwie 100 kandydatek; dużo żalu mają nieprzyjęte nauczycielki gdyż chciały powiększyć zasób swych wiadomości, zużytkując je później na terenach szkół. Może na rok przyszły można będzie powiększyć liczbę uczestniczek i naprawić krzywdę wyrządzoną w tym roku nieprzyjętym.

Poszczególne Stowarzyszenia organizują obozy dla swych członkiń. Harcerki zachęcone zeszłoroczną próbą kursu wodnego, zorganizowały go również i w roku bieżącym w Trokach. Dzięki tym kursom liczba kobiet żeglarek powiększa się szybko. Prócz całego szeregu kursów i obozów organizują harcerki w sierpniu Zlot Starszyzny Harcerskiej nad jez. Kiełpiny pod Lidzbarkiem na 500 uczestniczek.

Prócz wyżej wymienionych „organizowanych" obozów i wycieczek wyruszyło lub wyrusza cała masa „włóczęgów", którzy łakną prostoty, obcowania z przyrodą i radzenia sobie samym.

Największe powodzenie ma turystyka górska, dająca dużo emocji i wrażeń. Chodzenie po nizinach nie zyskało sobie jeszcze dostatecznej sympatji. Szlaki wodne też są uczęszczane przez turystów — dzień się spędza na wodzie w kajaku lub łódce, na noc rozkłada się biwak na przybrzeżnej łące.



Z konkursów hippicznych K. S. Rodziny Wojskowej.

Z LEKKIEJ ATLETYKI

Koniec lipca przyniósł nam dwa międzypaństwowe mecze lekkoatletyczne, a mianowicie Francja pokonała łatwo Belgję 65:45, a Anglja wygrała z Niemcami w Birmingham.

Naturalnie, mecz angielski stał o niebo lepiej niż zawody narodów gallijskich. Wyniki były rzeczywiście doskonałe. Na 100 mtr. obie Angielki (Hiskock i Eidgley) miały po 12.4, bijąc Niemkę Driling. Na 200 m. Latham i Halstedt (Anglja) osiągnęły po 25.5, zwyciężając Gelinę i Lorenz. Angielka Lynn wygrała 800 m. (2:20.2) bijąc mistrzynię olimpijską Radke (2:23). Płotki wygrała niemka Pirch (12.9) przed Cornell, a w sztafecie Anglja miała czas 49.2. Pięknie spisały się miotaczki niemieckie, przyczem Treichler wygrała dysk i kulę (36.59 i 13.26— rek. światowy) przed Heublein (33.68 i 13.00), a w oszczepie Braumiller miała 35.58, a Hargus 34.56. Skok wwyż dał zwycięstwo angielkom Milne i Kell (152 i 150), a wdal wygrała Cornel (585) przed Grieme (570).

Mecz Francja — Belgja przyniósł Belgijkom jedno tylko zwycięstwo, a mianowicie 200 m. — Segers (28.2). Inne konkurencje wygrały Francuzki, wyniki, jednak nie były szczególne: 100 m. — Radideau 13.2, 800 m. — Guyot 2.35, płotki — Landre 14.2, wwyż Verdier 145, wdal i oszczep — Warmer 536 i 32.29, kula i dysk — Vellu 10.34 i 31.88.

Mistrzostwa Danji dały następujące wyniki: 60 m. — Hausen 9.2, wwyż — Weidenman 125, 300 m. — Jourgensen 49.9, dysk — Jeusen 20.15, oszczep — Busch 24.09, wdal Elg 424. Wyniki zatem bardzo słabe.

Nasza fenomenalna lekkoatletka, Walasiewiczówna wyjechała 6 sierpnia z New Yorku do Warszawy, gdzie na obozie kobiecym spodziewać jej się trzeba w pierwszej połowie sierpnia. Przed wyjazdem zawodniczka nasza, która od Federacji Międzynarodowej otrzymała pozwolenie startu w barwach polskich, potwierdziła swą znakomitą formę, osiągając na mistrzostwach USA na 100 yardów (91.4 mtr.) czas 11.1 na 220 yardów (201.3 m.) czas 25.2, na 50 yardów — 6.2 sek. i w skoku wdal — 572.

Inne wyniki mistrzostw USA były następujące: 4×100 m. — Millrose 48.8, płotki — Hall 13, wwyż — Shiley 155, kula — Mc. Donald 11.87, dysk — Farrar 33.98, oszczep — Didrickson 40.69.

W dniu 31 lipca rozpoczęty został na Bielanach w C. I. W. F. lekkoatletyczny obóz treningowy przed Igrzyskami w Pradze. Kierownikiem obozu jest kpt. Mierzejewski, a trenerem p. Klumberg. W obozie biorą udział 23 zawodniczki, z tych niektóre jeszcze nie przybyły. Oto lista uczestniczek:

Warszawa: Konopacka, Kobielska, Walasiewiczówna, Schabińska I, Schabińska II, Manteuflówna, Zajączkowska, Hulanicka.

Śląsk: Kilosówna, Ekerlandówna, Orłowska, Breuerówna, Sikorzanka.

Poznań: Krajewska, Lanżanka, Jasieńska, Niewodowska.

Kraków: Lonka, Jasna, Freiwaldówna.

Łódź: Janowska i Kwaśniewska.

Wilno: Lewinówna.

Ćwiczenia odbywają się w najlepszym porządku. W końcu bież. miesiąca odbędzie się eliminacja.

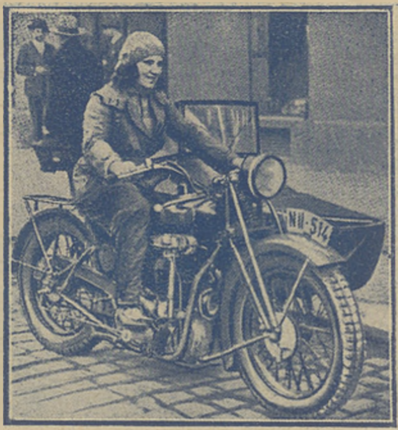
KTO CHCE JECHAĆ DO PRAGI

Osoby wybierające się na Igrzyska Kobiece w Pradze — winny o tem wcześniej zawiadomić Komitet Igrzysk (adres w PZLA. Wiejska 11, tel. 15-00) który zarezerwuje odpowiedni pokój.

Pozatem Czechosłowacja udziela 33% ulgi na kolejach (wycieczki 50%), oraz jeden bilet bezpłatny na zawody.

PROSIMY PANIE CZYTELNICZKI O UREGULOWANIE PRENUMERATY ZA KWARTAŁ III.

SAMOTNY RAID NA MOTOCYKLU



Milla Krejzowa.

Niedawno, bawiąc przejazdem w Warszawie, złożyła wizytę redakcji pisma naszego p. Mila Krejzowa, znana motocyklistka czeska, która od szeregu tygodni odbywa samotnie raid motocyklowy po krajach małej ententy i przez Polskę.

Mila Krejzowa jedzie na motocyklu „Praga" z przyczepką. Motocykl zaopatrzony jest w 15-konny silnik. — Raid przedsięwzięty został przez dzielną motocyklistkę dla uczczenia 80-lecia urodzin prezydenta Masaryka. We wszystkich mijanych po drodze miastach p. Krejzowa bierze poświadczenia od konsulatów i magistratów, wpisywane do wielkiej księgi, którą to księgę po dokonaniu raidu złoży w hołdzie sportowym prezydentowi swojej ojczyzny.

Cały raid odbywa Krejzowa samotnie. Wyruszyła z Pragi w dniu 31 maja b. r. Przejechała dotychczas ogółem ponad 6000 klm. bez żadnego defektu silnika i gum. Z Pragi skierowała swój motocykl do Austrji, stąd do Jugosławji, gdzie odwiedziła główniejsze miasta, jak: Zagrzeb, Szebeniko, Spalatto, Dubrownik, Belgrad, Bośnię, Hercegowinę i t. d.

Z Jugosławji droga dzielnej motocyklistki prowadziła do Rumunji, a stąd przez Karpaty czeskie do Polski. Granicę polską przebyła w Woronience, poczem udała się przez Jaremcze, Stanisławów i Stryj do Lwowa i Warszawy.

W drodze piętrzyło się wiele przeszkód. Szczególniej uskarża się p. Krejzowa na zły stan naszych dróg na trasie Woronienko — Stryj, gdzie brak wielu mostków. Dla przebywania głębszych rowów Krejzowa musiała sama budować sobie kładki dla przejazdu.

Cały raid odbywa Krejzowa na własny koszt. Jazdę na motocyklu uprawia od szeregu lat. Jest członkiem czechosłowackiej ligi motocyklowej. Przed dwoma laty dokonała raidu motocyklowego naokoło Czechosłowacji.

Po zatrzymaniu się w Warszawie Krejzowa udała się do Poznania, a potem udaje się przez Kraków do Pragi.

P. Krejzowa złożyła na ręce redakcji pisma naszego — pozdrowienia dla polskich sportsmenek.

GIMNASTYKA DOMOWA

NAUCZY, JAK NAJRACJONALNIEJ SPĘDZIĆ WAKACJE

Od miesiąca już trwa okres licznych wyjazdów urlopowych i wypoczynkowych nad morze, w góry, czy poprostu na wieś.

Miesiąc urlopowego wypoczynku ma przynieść nam prócz koniecznego wytchnienia — także i nowe zapasy sił do pracy, usprawnienie fizyczne, rzeźkość, poczucie zdrowia i — młodości.

Jeśli te korzyści miesiąc urlopu przynieść nam ma naprawdę — musimy postarać się o to, aby dostarczyć swemu ciału wiele zdrowego ruchu na świeżem powietrzu. — Przytem — instruktor czy instruktorka nie jest już dziś koniecznie potrzebna. Nakładem redakcji pisma naszego wyszła przecież znakomita książka p. t. „Gimnastyka domowa dla kobiet", w której każda z pań znajdzie szczegółowe wskazówki wraz z ilustracjami, które nauczą ją, jak należy przerabiać poszczególne ćwiczenia, aby wypadły one racjonalnie i przyniosły rzeczywistą korzyść — odmłodzenie i usprawnienie ciała.

Ćwiczenia, zawarte w „Gimnastyce domowej" można przerabiać nawet na werandzie w zwykłym kostjumie kąpielowym. Żadne przyrządy do ćwiczeń tych nie są potrzebne.

„Gimnastyka domowa" Agnety Bertram jest do nabycia w cenie zł. 7.— za egzemplarz wraz z dwiema wielkiemi tablicami ilustracyjnemi wszystkich ćwiczeń w administracji pisma naszego (Górnośląska 20 m. 7) w godzinach biurowych, oraz we wszystkich księgarniach.

Czytelniczki „Startu" przy nabywaniu książki w administracji pisma naszego, korzystać będą z 15 procentowego rabatu.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12 — 2 po południu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo. 1/1 kolumny — zł. 200; ½ kol. — zł. 100; ¼ kol. zł. 60; 1/8 kol. zł. 35; 1/16 kol. — zł. 20.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Wydawca: E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.